



Ma Vie
en
couleurs

SOMMAIRE



P.2 Brochette de dinde Amora®

P.3 Pommes de terres à l'ail en papillote

P.4 Ribs de porc sauce Barbecue

P.5 Salade César Amora®

P.6 Saumon aux épices en papillote



Brochettes de dinde Amora®



Difficulté :
Facile



Personnes :
4



Préparation :
25 min

INGRÉDIENTS :

- 4 blancs de dinde
- 3 poivrons verts
- 2 oignons
- 1 bouquet(s) de basilic
- 5 cl d'huile d'olive
- 1 gousse(s) d'ail
- 1 c. à café de baies roses
- 1 pincée(s) de sel à ma convenance
- 1 pot(s) de **Sauce Samouraï Amora®**
- 3 brin(s) de ciboulette
- 1 branche(s) d'estragon

1. **Coupez** les blancs de dinde en gros cubes et les mettre dans un plat creux.

2. **Pelez et hachez** l'ail. Lavez, séchez et effeuillez le basilic.

3. **Réservez** de côté quelques feuilles entières et ciselez finement le reste.

4. **Concassez** les baies roses. Arrosez les cubes de dinde d'huile d'olive, parsemez de basilic ciselé, d'ail haché et de baies roses concassées.

5. **Salez, poivrez** et mélangez bien.

6. **Faire mariner** au frais sous film alimentaire pendant 30 minutes.

7. **Préparez** un barbecue.

Lavez et épépinez les poivrons et les couper en cubes.

8. **Egouttez** les morceaux de dinde et les piquer sur des brochettes en les alternant avec des cubes de poivrons et des cubes d'oignons.

9. **Posez** les brochettes sur une grille et placez la grille sur le barbecue, au-dessus des braises.

10. **Faire cuire** 15 minutes en retournant les brochettes régulièrement.

11. **Servir** dès la fin de la cuisson, décorez de feuilles de basilic et dégustez avec de la **Sauce Samouraï Amora®**.



Pommes de terre à l'ail en papillote



Difficulté :
Facile



Personnes :
4



Préparation :
50 min

INGRÉDIENTS :

8 pommes de terre
2 gousses d'ail
Huile d'olive
Sel, poivre
Herbes de Provence
La Sauce Pommes Frites Amora®

1. **Allumez** votre barbecue un peu à l'avance.

2. **Lavez** et épluchez huit grosses pommes de terre, puis entaillez-les de façon régulière.

3. **Hachez** finement deux gousses d'ail.

4. **Mélangez** de l'huile d'olive, de l'ail, du sel, du poivre et des herbes de Provence.

5. **Badigeonnez** les pommes de terre avec ce mélange,

placez-les dans du papier aluminium et refermez soigneusement.

6. **Faites cuire** au barbecue une quarantaine de minutes, en vérifiant la cuisson régulièrement.

7. **Ouvrez et ajoutez** une belle noisette de **Sauce Pommes Frites Amora®** fondante sur les pommes de terre encore chaudes. Servez.



Ribs de porc sauce Barbecue



Difficulté :
Facile



Personnes :
4



Préparation :
50 min*

INGRÉDIENTS :

1 kg de travers de porc
La sauce Amora® Barbecue

Pour la salade d'accompagnement:

3 avocats
12 tomates cerises
1 concombre
De la salade mâche
6 cl d'huile d'olive
Le jus d'un citron
Cumin

1. Découpez les travers de porc en quatre.

2. Arrosez-les généreusement avec la **sauce Amora® Barbecue**.

3. Laissez mariner votre viande pendant au moins 30 mn. Égouttez.

4. Faites cuire vos ribs marinés au grill, en arrosant de temps en temps avec votre marinade, poignée de cumin.

5. Lavez vos ingrédients pour la salade puis coupez les tomates en deux, le concombre et les avocats en dés.

6. Fouettez l'huile d'olive avec le jus de citron et une petite poignée de cumin.



*Marinade + Cuisson.

Salade César Amora®



Difficulté :
Facile



Personnes :
4



Préparation :
20 min

INGRÉDIENTS :

- 1 laitue romaine
- 2 blancs de poulet
- 2 tranches de pain de mie
- Du parmesan râpé ou en copeaux

Pour la sauce
(qui fait tout) :

- 1 c. à soupe de
- La Mayo de Dijon Amora®**
- 5 Ingrédients**
- 1 c. à soupe de lait
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 gousse d'ail
- Sel, poivre

1. **Hachez** l'ail menu, et mélangez tous les ingrédients pour la sauce César. Réservez au frais.

2. **Coupez** vos tranches de pain de mie en cubes.

3. **Faites-les revenir** 2 mn (en les retournant à mi-cuisson) dans l'huile d'olive.

4. **Coupez** vos blancs de poulet en morceaux et faites-les cuire dans une poêle sans matière grasse.

5. **Lavez** vos feuilles de laitue romaine et coupez-les.

6. **Composez** vos assiettes : salade, poulet, copeaux de parmesan, à napper de sauce César à la mayonnaise.



Saumon aux épices en papillote



Difficulté :
Facile



Personnes :
4



Préparation :
25 min

INGRÉDIENTS :

4 pavés de saumon
1 c. à café de graines
de fenouil, d'aneth et
de coriandre
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 citron
1 petite barquette
de tomates cerises
2 belles c. à soupe de
La Mayo de Dijon Amora® 5 Ingrédients

1. Rincez les pavés de saumon
et disposez-les séparément
sur une feuille d'aluminium.

2. Dans un mortier, pilez
les graines de fenouil, d'aneth
et de coriandre.

3. Mélangez ces épices
avec de l'huile d'olive et
badigeonnez-en le poisson.

4. Coupez le citron
en tranches.

5. Garnissez chaque papillote
de quelques tomates cerises,
déposez une rondelle de
citron sur le saumon,
salez, poivrez et refermez.

6. Faites cuire une vingtaine
de minutes au barbecue.

7. Ouvrez et ajoutez
une cuillère de **La Mayo de
Dijon Amora® 5 Ingrédients**
dans la papillote encore
chaude, pour apporter goût
et onctuosité à votre plat.
Servez !

